

**TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA KELAS IV DAN V  
GUGUS MERAH PUTIH KECAMATAN WANGON  
KABUPATEN BANYUMAS**

**SKRIPSI**

**Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Yogyakarta  
Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan  
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan**



**Oleh  
Syarif Hermawan  
NIM. 07601247066**

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
JUNI 2012**

**TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA KELAS IV DAN V  
GUGUS MERAH PUTIH KECAMATAN WANGON  
KABUPATEN BANYUMAS**

**SKRIPSI**

**Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Yogyakarta  
Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan  
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan**



**Oleh  
Syarif Hermawan  
NIM. 07601247066**

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
JUNI 2012**

## **PERSETUJUAN**

**Skripsi yang berjudul “Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV dan V Gugus Merah Putih Kecamatan Wangon Kabupaten Banyumas” yang disusun oleh Syarif Hermawan, NIM. 07601247066 ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.**

**Yogyakarta, 23 Mei 2012  
Dosen Pembimbing,**







**Drs. Subagyo, M.Pd.  
NIP. 19561107 198203 1 003**

## PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul “Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV dan V Gugus Merah Putih Kecamatan Wangon Kabupaten Banyumas” yang disusun oleh Syarif Hermawan, NIM 07601247066 ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 15 Juni 2012 dan dinyatakan lulus.

## DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Subagyo, M.Pd.	Ketua Penguji		22 Juni 2012
Sriawan, M.Kes.	Sekretaris Penguji		21 Juni '18
F. Suharjana, M.Pd.	Penguji I ( Utama )		21 Juni 2012
Guntur, M.Pd.	Penguji II ( Pendamping )		21 Juni 2012

Yogyakarta, 25 Juni 2012  
Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Dekan,



Rumpis Agus Sudarko, M.S  
NIP. 19600824 198601 1 001

## **SURAT PERNYATAAN**

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri.

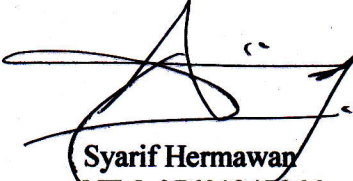
Sepanjang pengetahuan saya, tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Tanda tangan dosen penguji yang tertera dalam halaman pengesahan adalah asli.

Jika tidak asli, saya siap menerima sanksi ditunda yudisium pada periode berikutnya.

Yogyakarta, 23 Mei 2012

Yang menyatakan,



Syarif Hermawan  
NIM. 07601247066

## MOTTO

- Siapa saja yang mengerjakan kebaikan seberat dzarrahpun, maka pasti ia melihat (balasan)nya, dan siapa pun yang mengerjakan kejahatan seberat dzarrah, juga pasti melihat (balasan)nya. (*Q.S. Al Zalzalah [99]: 7-8*).
- Perbanyaklah kamu mengingat mati, karena hal itu bisa membersihkan dosa dan menyebabkan kamu zuhud atau tidak cinta kepada dunia. (Nabi Muhammad Saw)
- Takutlah kamu akan perbuatan dosa di saat sendirian, di saat inilah saksimu adalah juga hakimmu. (*Ali bin Abi Thalib*)
- Jika kita hidup setiap hari seperti hari terakhir bagi kita, kita akan menciptakan sesuatu yang benar-benar besar akhirnya. (Steve Jobs)
- Tugas kita bukanlah untuk berhasil. Tugas kita adalah untuk mencoba, karena didalam mencoba itulah kita menemukan dan belajar membangun kesempatan untuk berhasil (Mario Teguh)
- Hidup adalah proses perjalanan panjang yang harus kita hadapi dengan sabar dan sungguh-sungguh sampai kita tidak bernafas lagi. (Penulis)
- Hari ini harus lebih baik dari hari kemarin dan hari esok adalah harapan. (Penulis)

## PERSEMBAHAN

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Dengan mengucap syukur Alhamdulillah, kupersembahkan karya kecilku ini untuk orang-orang yang kusayangi :

- Ayah bunda tercinta, motivator terbesar dalam hidupku yang tak pernah jemu mendo'akan dan menyayangiku, atas semua pengorbanan dan kesabaran mengantarku sampai kini. Tak pernah cukup ku membalas cinta ayah bunda padaku.
- Kakak-kakaku yang telah memberiku semangat sehingg saya dapat menyusun skripsi ini dengan lancar.
- Kepala Sekolah dan teman guru yang telah memberiku kelonggaran waktu sehingga aku dapat melaksanakan perkuliahan hingga penyusunan skripsi sampai tuntas.
- Sahabat-sahabatku seperjuangan yang telah berkorban untuk membantu penyusunan karya tulis ini dan semua teman-teman yang tak mungkin penulis sebutkan satu-persatu, for u all I miss u forever.

**TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA KELAS IV DAN V GUGUS  
MERAH PUTIH KECAMATAN WANGON  
KABUPATEN BANYUMAS**

Oleh  
Syarif Hermawan  
07601247066

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa SD Kelas IV dan V Gugus Merah Putih Kecamatan Wangon Kabupaten Banyumas tahun ajaran 2011/2012.

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Metode yang digunakan adalah metode survei dengan teknik tes dan pengukuran. Instrumen yang digunakan adalah Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) umur 10-12 tahun. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa SD Negeri Kelas IV dan V dengan usia 10-12 tahun di Gugus Merah Putih Kecamatan Wangon Kabupaten Banyumas berjumlah sebanyak 247 siswa terdiri atas 123 siswa putra dan 124 siswa putri. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif kuantitatif berdasarkan norma kesegaran jasmani dari Tingkat Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) Puskesmas tahun 2010 untuk anak usia 10-12 tahun.

Hasil Penelitian menunjukkan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa SD Negeri kelas IV dan V di Gugus Merah Putih, Kecamatan Wangon, Kabupaten Banyumas terdapat 1 siswa (0,4%) dalam klasifikasi baik sekali (BS), 16 siswa (6,5%) dalam klasifikasi baik (B), 109 siswa (44,1%) dalam klasifikasi sedang (S), 116 siswa (46,9%) dalam klasifikasi kurang (K), dan 15 siswa (6,1%) dalam klasifikasi kurang sekali (KS) dan berdasar pada nilai *mean* hitung sebesar 13 terletak pada rentang norma 10 – 13 maka dapat dinyatakan kondisi tingkat kesegaran jasmani siswa SD Negeri kelas IV dan V Gugus Merah Putih Kecamatan Wangon Kabupaten Banyumas secara umum termasuk dalam kategori kurang.

Kata kunci: Tingkat kesegaran jasmani, Siswa Kelas IV dan V, Gugus Merah Putih



## KATA PENGANTAR

Puji syukur dipanjatkan ke hadirat Allah SWT, atas rahmat dan karunia-Nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “**Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV dan V Gugus Merah Putih Kecamatan Wangon Kabupaten Banyumas**” dengan baik dan sebagai wujud tanggungjawab yang harus diselesaikan untuk memenuhi sebagian persyaratan guna memperoleh gelar sarjana.

Skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik berkat bantuan dari berbagai pihak, terutama pembimbing. Oleh sebab itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan terima kasih yang setulus-tulusnya kepada:

1. Prof. Dr. Rochmat Wahab, selaku Rektor UNY yang telah memberikan kesempatan untuk menyelesaikan skripsi ini,
2. Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian.
3. Amat Komari, M.Si selaku ketua jurusan POR Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta atas persetujuannya dalam penelitian ini.
4. Sriawan, M.Kes selaku Ketua Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta atas persetujuannya dalam melakukan penelitian ini.

5. Drs. Subagyo, M.Pd selaku dosen pembimbing tugas akhir yang telah memberikan bimbingan, pengarahan, dukungan dan motivasi hingga terselesaikannya karya ini.
6. Drs. Sismadiyanto, M.Pd selaku Dosen Pembimbing Akademik yang telah memberikan bimbingan dan nasehat sejak awal masuk kuliah di Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY.
7. Bapak atau Ibu dosen, karyawan, dan karyawanati Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah banyak memberikan bimbingan dan bantuan kepada penulis.
8. Kepala Sekolah, Bapak atau Ibu guru, dan siwa-siswi SD Negeri Gugus Merah Putih yang telah berpartisipasi dan memberikan bantuan selama penelitian.
9. Teman-teman PKS angkatan 2007 yang telah memberikan bantuan dalam penyusunan skripsi.
10. Semua pihak yang telah membantu dalam penelitian ini, yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu.

Semoga amal baik dari berbagai pihak tersebut mendapat balasan pahala yang melimpah dari Allah SWT. Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu saran dan kritik yang membangun sangat diharapkan demi tercapainya perbaikan lebih lanjut. Akhirnya, penulis berharap semoga skripsi ini berguna bagi dunia pendidikan.

Yogyakarta, Mei 2012

Penulis

## DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK .....	Vii
KATA PENGANTAR .....	viii
DAFTAR ISI .....	x
DAFTAR TABEL .....	xii
DAFTAR GAMBAR .....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiv
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Batasan Masalah.....	5
D. Rumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Manfaat Penelitian.....	6
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA.....</b>	<b>8</b>
A. Diskripsi Teori.....	8
1. Pengertian Pendidikan Jasmani .....	8
2. Tujuan Pendidikan Jasmani .....	9
3. Materi Pendidikan Jasmani.....	10
4. Pengertian Kesegaran Jasmani .....	11
5. Komponen-Komponen Kesegaran Jasmani.....	13
6. Faktor yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani.....	17
7. Manfaat Kesegaran Jasmani.....	20
8. Karakteristik Anak SD.....	21
B. Penelitian yang Relevan .....	23
C. Kerangka Berpikir .....	24
<b>BAB III METODE PENELITIAN.....</b>	<b>26</b>
A. Desain Penelitian.....	26
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	26
1. Tempat Penelitian .....	26
2. Waktu Penelitian .....	27
C. Subjek Penelitian .....	27
D. Prosedur Pengambilan Data Penelitian.....	28
1. Waktu Pelaksanaan.....	28

2. Tempat Pelaksanaan.....	29
E. Definisi Operasional Variabel Penelitian .....	29
F. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data .....	30
G. Teknik Analisis Data.....	31
1. Hasil Kasar .....	31
2. Nilai Tes .....	32
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>34</b>
A. Deskripsi Lokasi dan Hasil Penelitian.....	34
1. Deskripsi Lokasi Penelitian .....	34
2. Deskripsi Hasil Penelitian .....	34
B. Pembahasan .....	54
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>58</b>
A. Kesimpulan .....	58
B. Implikasi Hasil Penelitian .....	58
C. Keterbatasan Penelitian .....	59
D. Saran-saran .....	60
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>61</b>
<b>Lampiran .....</b>	<b>64</b>

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Jadwal Tes Kesegaran Jasmani siswa SD Kelas IV dan V Gugus Merah Putih Kecamatan Wangon Kabupaten Banyumas Tahun 2011/2012.....	27
Tabel 2. Daftar Nama Sekolah dan Jumlah Siswa SD Gugus Merah Putih Kecamatan Wangon Kabupaten Banyumas Tahun 2011/2012.....	28
Tabel 3. Tempat Pelaksanaan Penelitian.....	29
Tabel 4. Tabel Nilai Kesegaran Jasmani Indonesia untuk Anak Umur 10-12 Tahun Putra .....	32
Tabel 5. Tabel Nilai Kesegaran Jasmani Indonesia untuk Anak Umur 10-12 Tahun Putri .....	32
Tabel 7. Norma Tes Kesegaran Jasmani .....	33
Tabel 8. Rekapitulasi Tingkat Kesegaran Jasmani Total Siswa SD Kelas IV dan V Gugus Merah Putih .....	35
Tabel 9. Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SD Putra dan Putri Gugus Merah Putih Kecamatan Wangon .....	37
Tabel 10. Tingkat Kesegaran Jasmani untuk Tiap-Tiap Siswa Kelas IV dan V Gugus Merah Putih Kecamatan Wangon .....	39

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Histrogram Stastus Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV dan V secara Keseluruhan SD Negeri Gugus Merah Putih.....	36
Gambar 2. Histrogram Stastus Kesegaran Jasmani Siswa Putra dan Putri SD Negeri Gugus Merah Putih.....	38
Gambar 3. Histrogram Stastus Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV dan V SD Negeri Gugus Merah Putih.....	41
Gambar 4. Histrogram Stastus Kesegaran Jasmani Siswa Putra dan Putri Kelas IV dan V SD Negeri 1 Gugus Merah Putih.....	40
Gambar 5. Histrogram Stastus Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV dan V SD Negeri 1 Wlahar Kecamatan Wangon .....	43
Gambar 6. Histrogram Stastus Kesegaran Jasmani Siswa Putra dan Putri Kelas IV dan V SD Negeri 2 Wlahar Kecamatan Wangon .....	45
Gambar 7. Histrogram Stastus Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV dan V SD Negeri 2 Wlahar Kecamatan Wangon .....	46
Gambar 8. Histrogram Stastus Kesegaran Jasmani Siswa Putra dan Putri Kelas IV dan V SD Negeri Pekodokan Kecamatan Wangon .....	47
Gambar 9. Histrogram Stastus Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV dan V SD Negeri Pekodokan Kecamatan Wangon .....	48
Gambar 10. Histrogram Stastus Kesegaran Jasmani Siswa Putra dan Putri Kelas IV dan V SD Negeri 1 Windunegara .....	50
Gambar 11. Histrogram Stastus Kesegaran Jasmani Kelas IV dan V SD Negeri 1 Windunegara Kecamatan Wangon .....	51
Gambar 12. Histrogram Stastus Kesegaran Jasmani Siswa Putra dan Putri Kelas IV dan V SD Negeri 2 Windunegara .....	52
Gambar 13. Histrogram Stastus Kesegaran Jasmani Kelas IV dan V SD Negeri 2 Windunegara .....	53

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Petunjuk Pelaksanaan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Umur 10-12 Tahun.....	64
Lampiran 2. Data Siswa Kelas IV dan V SDN Gugus Merah Putih.....	84
Lampiran 3. Hasil Kasar TKJI Siswa Putra dan Putri SDN Gugus Merah Putih.....	90
Lampiran 4. Daftar Nilai dan Klasifikasi TKJI Siswa Putra dan Putri Kelas IV dan V SDN Gugus Merah Putih .....	96
Lampiran 5. Dokumentasi Pengambilan Data.....	106
Lampiran 6. Permohonan Izin dari Dekan.....	111
Lampiran 7. Izin Penelitian dari DINDIK KAB. BANYUMAS.....	112
Lampiran 8. Surat Keterangan dari Kepala Sekolah SDN 1 Wlahar.....	113
Lampiran 9. Surat Keterangan dari Kepala Sekolah SDN 2 Wlahar.....	114
Lampiran 10. Surat Keterangan dari Kepala Sekolah SDN Pekodokan.....	115
Lampiran 11. Surat Keterangan dari Kepala Sekolah SDN 1 Windunegara.	116
Lampiran 12. Surat Keterangan dari Kepala Sekolah SDN 2 Windunegara.....	117